

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Einführung.....   | 9         |
| <b>1. Das Altern der Eltern – Unübersehbare Veränderungen.....</b>                                    | <b>10</b> |
| Warnsignale und unterstützende Maßnahmen.....   | 11        |
| Plötzliche Veränderungen.....   | 12        |
| Schleichende Veränderungen .....  | 14        |
| Wesensveränderungen.....  | 16        |
| Die Selbstwahrnehmung alter Eltern.....   | 21        |
| <b>2. Verluste für Eltern und Kinder .....</b>  | <b>26</b> |
| Der Verlust des bisherigen Lebens alter Eltern.....   | 26        |
| Der Autonomieverlust.....   | 27        |
| Der Verlust des Zuhauses .....  | 28        |
| Der Verlust des bisherigen Lebens für erwachsene Kinder ...   | 29        |
| Als Elternkümmerer in der Pflicht – Verlust von Freiheit,<br>Selbstbestimmung und Unabhängigkeit..... | 29        |
| Verlust der seelischen Balance durch permanente<br>Überforderung .....                                | 30        |
| <b>3. Besondere Belastungen und Konflikte für betreuende<br/>Kinder .....</b>                         | <b>33</b> |
| Wichtige Gespräche führen .....   | 33        |
| Wer soll welche Vollmachten erhalten? .....   | 34        |
| Wie kann man sich gut um Betreuung, Pflege und<br>Unterbringung kümmern? .....                        | 37        |
| In der Drehtür der Generationen – Rollenkonflikte .....   | 43        |
| Unsicherheit in der neuen Rolle.....  | 44        |
| Die Angst der Kinder vor Vereinnahmung .....  | 46        |
| Die Angst der Eltern vor Bevormundung .....   | 47        |
| Der Spagat zwischen eigenem Anspruch und dem<br>alltäglichen Stresstest .....                         | 49        |
| Konfliktpotenzial durch den Altersstarrsinn der Eltern .....  | 50        |

|   |           |
|---|-----------|
| Erschwerter Umgang mit persönlichkeitsveränderten Eltern .....                                      | 52        |
| Besondere Herausforderung – Der Umgang mit alt gewordenen Kriegskindern .....                       | 54        |
| Schuldgefühle und schlechtes Gewissen erwachsener Kinder .....                                      | 58        |
| Versprechen, die nicht eingehalten werden können .....  | 59        |
| Erschwerte Bedingungen durch Altlasten und ungelöste Konflikte .....                                | 63        |
| Die alleinige Fürsorge und Verantwortung als Einzelkind .....                                       | 68        |
| Aufbrechende Geschwisterkonflikte.....  | 70        |
| Delegiertes Kümern aus der Ferne .....  | 73        |
| Wenn pflegebedürftige Eltern die Hilfe ihrer Kinder verweigern .....                                | 75        |
| Suizid – Wenn alte Eltern ihrem Leben ein Ende setzen ...   | 79        |
| Im Dauerkonflikt zwischen Elternfürsorge und Selbstfürsorge .....                                   | 82        |
| <br><b>4. Die neue Realität annehmen .....</b>  | <b>86</b> |
| Perspektivwechsel – Ankunft im Erwachsenen-Ich.....   | 86        |
| Der Generationenvertrag – Verantwortung und Respekt im Umgang mit den alten Eltern.....             | 88        |
| <br><b>5. Die letzte Phase begleiten .....</b>  | <b>91</b> |
| Der letzte Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung .....   | 91        |
| Abschied in Etappen – Trauer um noch lebende Eltern.....  | 93        |
| Unzulänglichkeiten verzeihen und Frieden schließen .....  | 95        |
| Schöne Erinnerungen aktivieren, letzte Wünsche erfüllen und Momente der Geborgenheit schaffen ..... | 96        |
| Abschied vom Leben – Den Eltern das Sterben erleichtern .....                                       | 100       |
| Wie nehmen sterbende Eltern Abschied vom Leben? .....   | 101       |
| Wie können Kinder ihren sterbenden Eltern den Abschied vom Leben erleichtern? .....                 | 103       |
| Mit Glauben und Spiritualität die Eltern aus dem Leben begleiten .....                              | 106       |

|   |            |
|---|------------|
| Loslassen und Abschied nehmen .....   | 110        |
| Der Tod der Eltern – Das endgültige Ende der Kindheit.....  | 113        |
| Ambivalente Gefühle im Umgang mit dem Verlust der Eltern .....  | 114        |
| Was Kinder von ihren Eltern in deren letzten Lebensphase lernen können .....  | 119        |
| <b>6. Die letzten Dinge regeln .....</b>  | <b>121</b> |
| Die Bestattung — Das letzte Geleit.....   | 121        |
| Formen der Bestattung .....   | 122        |
| Formen der Abschieds- oder Trauerfeier .....  | 125        |
| Der Umgang mit der eigenen Trauer .....   | 128        |
| Die Haushaltsauflösung.....   | 130        |
| Der Erbfall – potenzieller Auslöser von Streit .....  | 133        |
| <b>7. Anerkennung und Dank.....</b>   | <b>136</b> |
| Verspätete Liebe – Was unsere Eltern für uns.....   | 136        |
| waren, erfahren wir meist erst nach ihrem Tod .....   | 136        |
| Das Erbe der Eltern – Was bleibt, ist Erinnerung.....   | 142        |
| <b>8. Unsichtbare Fesseln ablegen – Die Versöhnung mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit und der Unvollkommenheit der Eltern .....</b> | <b>147</b> |
| <b>Abschließende Bemerkungen.....</b>   | <b>152</b> |
| <b>Quellen.....</b>   | <b>154</b> |